

# FITA Terepíjász Útmutató

## Tartalom

### Bevezető

Pálya – és Terep íjászat összevetése

Fel – és lefelé lövés

Lövés lejtőn

Hogy becsüljük távolságot

- A céltábla nagyságának meghatározása
- Távolságbecslési eljárások
- Hogy tudjuk elkerülni a távolságbecslési hibákat
- Távolságmérés
- Összefoglaló

Célzás felfelé lövéskor

Célzás lefelé lövéskor

Biztosítsd a második sikeres lövést

Alapvető FITA szabályok

### 3. oldal

#### Bevezető

Számos országban a terep íjászat egy népszerű ága az íjászatnak, de azért, hogy még népszerűbbé tegyük a kezdők számára, és azokban az országokban ahol az íjászat ezen ága nem ismert, ebben a leírásban el fogjuk magyarázni néhány "titkát" a terep íjászatnak.

Ez egy új kiadása a FITA terepíjász útmutatónak, amely 1995-ben készült a Terep Íjász Bizottság által és a Svéd Íjász Szövetség publikációján alapult.

A terep íjász alapjaiban hasonlít a pálya íjászhoz, és gyakran aki jó pálya íjász szintén jó terepíjásszá válhat. Természetesen amint azt látni is fogod, ezekben az útmutatókban van néhány dolog amit az eszedben kell tartani amikor a terepen lövsz, és amiről ez a leírás is szól.

A terep íjászatban minden FITA kategória elismert, tehát a kategóriák: Csigás, Reflex és BareBow. Valamint látni fogsz longbow-s és más tradicionális íjászokat is a versenyeken.

A csigások leggyakrabban elsütővel és nagyítóval lőnek, és az íjászok a pálya íjászokkal azonos felszerelést használnak.

A Reflex íjászok régebben freestyle íjászok egy reflex íjjal lőnek, irányzékot használnak, kézzel oldanak úgy mint a pálya íjászok.

A BareBow nemzetközi viszonylatban olyan íjászt jelent aki reflex íjjal, irányzék és stabilizátor nélkül lő, természetesen különböző célzási technikák használatosak, mint például a vessző hegyének, vagy az íj kifutójának használata a célzáshoz.

A barebow íjászok leggyakrabban húrmértékes célzással variálják a hegy pozícióját a célzó szemükhöz képest, vagy különböző húzási pontokat használnak, vagy ezek kombinációját azért, hogy minél pontosabban tudjanak célozni különböző távolságokra. Egy alsó húzáspontot a nagy távolságokhoz és egy magasabb húzás pontot a közeli célokhoz. A helyi versenyeken látni fogod, hogy az íjászok ösztösen lőnek, - ami azt

jelenti, hogy nem a szó jó értelmében céloznak, -ösztoneik alapján lőnek úgy, mint egy repülő kő.

## **Pálya – és Terep íjászat összevetése**

A terep íjászat számos dolgban különbözik a pálya íjászattól. A fő különbségek a következők:

A szabadban a pálya íjászok jelölt távokra lőnek, ami gyakran hosszabb mint a terepen.

A terep íjászok lőnek jelölt és jelöletlen távolságokra 5-60 méterig, kategóriától függően.

A terep íjásznak gyakorlásra van szüksége a különböző távolságokra, valamint a távolságot is tudni kell becsülni.

### **4. oldal**

A pálya íjászok sík terepen lőnek és a célzási pozíciójuk is közel azonos.

A terep íjászoknak a fel- és lefelé lövés is kérdés, valamint sok gyakorlásra van szükség különböző célzási pozícióban.

A pálya íjászok esetében a vessző pályája közel azonos egy adott távolságra, és csak a szél által van befolyásolva.

A terepen, a vessző pályája különböző lehet egy adott távolságon, a különböző célzási szögek miatt.

A terep íjásznak tapasztalatokra van szüksége, hogy mennyit kell kivonni és hozzáadni a távolságokhoz a gravitáció hatása miatt.

A pálya íjászok közel lőnek a nézőkhöz ami növeli a feszültséget.

### **5. oldal**

Alap esetben a terep íjászok csapatokban lőnek nem túl közel a többi versenyzőhöz. Nézők jelen lehetnek a nagyobb nemzetközi versenyeken. Ezért a terep íjászatot kevesebb stressz éri a verseny alatt.

A pálya íjászatban a napfényes, szeles időjárás a megszokott, sokkal lassabban vagy fokozatosan változnak a feltételek a nap folyamán.

A terep íjászatban a fény- és szélviszonyok célról célra változnak, de az erős szél ritka a területi adottságok miatt.

### **6. oldal**

A terep íjásznak változó szél és fény viszonyok között kell gyakorolnia, hogy megtanulja, hogy ezek, hogyan befolyásolják a célzást és a lövést. A pálya íjásznak minden felszerelése a közelében van. A terep íjásznak meg kell terveznie, és tapasztalnia, hogy milyen ruházatra és felszerelésre van szüksége. A terep íjásznak mindent magával kell cipelnie amire szüksége lehet. A pálya íjászatban minden íjász egy egyszerű lövonal mögött áll, és lő azonos irányban sorban elhelyezett célokra. A terepíjászatban az alapelv az, hogy tudni kell használni a terepet arra ami, és biztosítani azt, hogy az egyik céltól a másik felé haladó íjász távol legyen a következő csoport lövonalától. Mivel a célokra lehet párhuzamosan is lőni ezért az összekötő útnak a célok közt biztonságosnak kell lennie az eltévedt vesszőktől és a csúszós talajtól.

Minden pálya építő vegye figyelembe:

A terep íjász verseny egy íjász verseny,

Nem egy maraton, vagy hegymászó verseny

Ezért a nehéz és veszélyes menet valamint

A nagy távolságok a célok között kerülendők.

## **7. oldal**

### **Fel – és lefelé lövés**

#### **Tanácsok a megfelelő tartáshoz.**

Az kiindulási pozíció a „T” pozíció akárcsak a pálya íjászatban.

Kicsi felfelé lövésnél – vízszintes talajon - told a csípődöt előre a feszítés előtt.

Kicsi lefelé lövésnél – vízszintes talajon - told a csípődöt hátra a feszítés előtt.

Figyelj arra, hogy a felső tested és a vállaid maradjanak „T” pozícióban.

Nagymértékű felfelé lövésnél vízszintes talajon rakd előre a célhoz közelebbi lábadat és told a csípődöt előre a feszítés előtt.

## **8. oldal**

Nagymértékű lefelé lövésnél vízszintes talajon nyisd ki a lábad pozícióját, told a csípődöt hátra, egyenesítsd a felső tested a feszítés előtt.

Meredekebb lövéshez, nyisd ki jobban a lábad pozícióját.

Felfelé lövésnél – lejtős talajon – tedd széjjelebb a lábad és told a csípődöt előre a cél felé.

Lefelé lövésnél – lejtős talajon – tedd széjjelebb a lábad és húzd a csípődöt hátra a cél felé.

Nagyon meredek lefelé lövésnél, a célzási pozíciód stabilabb lesz ha a hátsó lábaddal térdepelsz a talajon.

## **9. oldal**

Nagyon meredek felfelé lövésnél, a célzási pozíciód stabilabb lesz ha az első lábaddal térdepelsz a talajon.

Tipikus hibák:

a) hajlított térd

instabil pozíció; b) nem eléggé előre tolt csípő, rossz váll és íj pozíciót okoz, így rövidebb húzshosszt és rossz oldást.

### **Lövés lejtőn**

#### **Tanácsok a megfelelő tartáshoz.**

Amikor lejtős talajon lévő célra lövsz a valószínűsége annak, hogy a lejtő irányába eső oldalát találod el a célnak nagyobb.

Lehetséges magyarázat erre az lehet, hogy meghajolsz és az íj lejtős szögben áll úgy, mint a cél.

## **10. oldal**

Amikor a föld amin állsz lejtős, akkor az íjásznak neki kell dőlni a lejtőnek.

Azok az íjászok akik nem változtathatják az irányzékot azok csak célozzanak a hegy felé a következő vesszővel, vagy döntsék az íjat a hegy irányába.

Mivel a test meghajlik a vesszők a lejtő irányába mennek mindig a lejtőn lövésnél.

A függőleges test segít csökkenteni ezt az effektust.

a) Próbáld meg találni egy kis darab sík talajt. Jogodban áll egy picit hátrább lőni a vonaltól, vagy a karó mögül lőni olyan messziről, amilyenről az még nem gátolja a versenyt.

- b) Készítsd elő a lövést úgy, hogy az íjad tetejét a hegycsúcs irányába fordítod. Teljes megfeszítéskor ellenőrizd, hogy függőleges a helyzeted a szemben lévő fákon, vagy egy képzeletbeli vonallal a célon. A csigás nagyítós lövészek természetesen tudják ellenőrizni a saját helyzetüket. Elsőként mindig dönts a tested a hegy irányába. Ez csökkenti a hajlandóságot arra, hogy az íjat megdöntsd a lejtőnek.
- c) Egyenesítsd ki a tested függőleges pozícióba és legyél benne biztos, hogy nem dőlsz a hegytől elfelé.
- d) Ha képtelen vagy függőleges pozícióban állni és az íjad csavarodik, akkor egy kicsit célozz a csavarással ellentétes oldalra egy picit. Hosszabb távon még jobban a másik irányba kell céloznod.

## 11. oldal

### Hogy becsüljük távolságot

Amikor FITA szerinti (méretlen távon) terepen lősz és az erdő körbevesz szűkéged lesz arra, hogy megbecsüld olyan célok távolságát amiket azelőtt még sohasem láttál.

A legtöbb terepíjásznak ez az igazi kihívás. Ha meg akarsz nyerni egy rangosabb versenyt akkor nagyon jól kell távolságot becsülnöd – azért is mert valószínűleg néhány gyakorlott emberrel fogsz ott találkozni.

De azért ne aggódj, hiszen minden terepíjász a semmiből kezdte, és nem olyan bonyolult, a legtöbb ember nagyon jól közelít némi gyakorlás után – de ne feledd, hogy még a legjobbak is hibáznak – így hát ne add fel te sem!

Gyakran halljuk, hogy a pálya íjászok arra figyelmeztetik a többi íjászt, hogy el fogod hibázni a táblát és az összes vessződ tönkre fog menni – és lehet, hogy el fogod törni a lábad a köveken. Egyszer úgylis el fog jönni az idő amikor elhibázod a táblát – a csúszós kövekről sem lehet mit mondani –de egy gyakorlott pálya építő meg tudja előzni azt hogy rossz legyen a „háttér” a célok mögött, valamint meg kell előzni azt, hogy csúszósak legyenek a kövek a nedves időjárás miatt. Meg kell előznie azt is, hogy hosszú séta legyen a célok közt, vagy, hogy egy különleges helyet találjon a cél számára. Szerintünk egy terep versenynek nem kell rosszabbnak lennie mint egy sétának terepen, fák szomszédságában és az elveszett vesszőkre visszatérve sem olyan rossz a helyzet!

Nagyon sok technika használható a távolság becsülésére, de gyakorlásra és még több gyakorlásra van szükség, hogy igazán jól menjen. A legjobb módszer az, ha sétálsz a terepen és mepróbálsz kitalálni a távolságot egy fához, kőhöz és aztán *ellenőrzöd* azt magadnak. Persze sok sok lövés jelöletlen távon szintén segíteni fog. Néhány íjász a könnyebbik utat választja , és a felszerelésének valamely részét hasonlítja egy ismert méretű tárgyhoz. Ez persze működik , de csak akkor ha ismered a méretét a tárgynak (például a tábla mérete). De néhány top íjász azt állítja, hogy ez sohasem elég pontos, míg mások azt állítják, hogy ilyen módszerek nélkülözhetetlenek. A művelet során alap esetben az irányzékod méretét (vagy a vessző vastagságát stb.) hasonlítod össze a cél méretével, a tábla méretével, vagy valami mással aminek ismered a nagyságát. Gyakorlás után meg fogod tanulni, hogy az irányzékod mekkora részét fedi le különböző távolságokon a cél. Természetesen bármelyik módszert is választod, gyakorlásra van szükség ahhoz, hogy biztos lehess: Mi azt javasoljuk, mindenből egy kicsit használj! Ne feledd: A szabályok egyértelműen kimondják, hogy a távolság mérése, vagy bármilyen külső eszköz használata amelyik nem része a felszerelésednek tilos. Ez azt is jelenti, hogy nem megengedett módosítani a felszerelésedet távolság becsüléshez.

## 12. oldal

### A céltábla nagyságának meghatározása

#### A céltábla nagyságának meghatározása a testméret, mint referencia segítségével

A célhoz közeli ember összehasonlításával fel tudod ismerni, hogy a 60 és 80 cm-es táblát a viszonylagos méretük segítségével. Nézd az illusztrációt.

#### A céltábla nagyságának meghatározása a tábla méretének segítségével

Csak a két legnagyobb táblát lehet összekeverni, mióta csak egy lehet feltűzve a vesszőfogóra. A legtöbb szervező azonos méretű vesszőfogót használ minden cél esetében. Ezért ha megjegyzed a szélén a lólap távolságát be tudod azonosítani, hogy 60 vagy 80-cm es táblára lösz. Ne feledd, hogy néhány szervező különböző méretű táblákat használ!

## 13. oldal

### A céltábla nagyságának meghatározása a célt jelző tábla segítségével

Amióta a cél sorszámát jelző tábla azonos méretű a versenyeken fel tudod ismerni a 60 vagy 80 centis lólapot a relatív méretüket használva. A lenti példában három darab tábla fér el a 60-as, míg négy darab fér el a 80-as táblán. Ez a tábla a szabályok szerint többé nem kötelező csak a döntőkben.

#### Becslés az megérzés alapján

Ez azt jelenti, hogy megtanulod a távolság becslést megérzésekkel a tábla mérete alapján az adott távolsághoz képest. Ebben az esetben rengeteg gyakorlásra van szükség, de látni fogod, hogy van segítség. Határozd meg különböző méretű lólapok távolságát, különböző távokon (kezd a legnagyobb távon) amíg meg nem szokod a méretüket. Helyezd el a célokat a terepen, becsüld meg a távolságukat megérzéssel, lőj rájuk majd mérd meg a távolságukat. Mindig emlékezz a maximális távolságra az egyes lólapok esetén... (lehet hogy be fog csapódni a terepen, ezért jobb ha csak a középső rész méretét használod a becsléshez mint az egész táblát.) Néhány íjász szinte szabályszerűen rövidre becsüli a távolságot!

#### Az „után” becslés használata

A lenti példában a csigás íjász tudja, hogy a kék karó maximum 45 méterre lehet a céltól. Ezután megbecsüli, hogy a piros karó 5 méterre van a kéktől. Ezér most már biztos lehet benne, hogy nincs messzebb tőle 50 méternél messzebb acél. Amióta 55 méter a maximális távolság ennek az íjásznak a szabály szerint ha az irányzékát 52.5 méterre állítja biztosan eltalálja a célt (ha jól lő!!!).

## 14. oldal

### A 10 méteres technika

Tanuld meg, hogy mennyi 10 méter különböző terepen. Találj egy pontot ami 10 méterre van tőled, és így tovább a célig. Majd add hozzá, vagy vond ki belőle az utolsó 10 eltérését. Ne feledd, ha az első 10 méteren hibázol egy métert akkor ez a hiba újra és újra hozzá fog adódni.

#### A felező pont módszere

Próbáld meg megtalálni a felező pontot, és becsüld meg ennek a távolságát. Aztán duplázd meg azt. Ne feledd, ha elméred a felező pont távolságát akkor duplán hibázol.

### **A bagoly módszer**

A bagoly módszer akkor hasznos amikor képtelenség szemben állni a céllal és használni a 10 méteres vagy felező technikát. Elsőként becsüld meg egy tárgynak a távolságát közted és a cél között. (Egy ág vagy bokor, vagy egy kidőlt fa. ) Nézd meg, hogy ez a pont egyenesbe esik a céllal vagy annak bármely részével. Mozgasd a fejedet oldalra, és figyeld meg, hogyan mozognak a tárgyak a célhoz képest. Ha csak egy picit mozdulnak meg akkor a távolság a tárgyak és a cél között kicsi, ha hasonlóan mozog mint a fejed akkor ez a fél távolság, ha többet mozdul mint a fejed akkor messzebb van mint a kijelölt pont..

### **A hallgatásos módszer**

Ha két íjással lösz egy időben és te lösz az első után, vagy amíg kilövöd az első vessződet hallgasd az eltelt idő az oldás és a becsapoódás között. Ehhez a technikához nagyon sok gyakorlásra van szükség ugyanakkor nagyon pontos. Persze az idő függ a fonterőtől és az úttól amit a vesszőnek meg kell tennie. És persze ne feledd, hogy csak 4 perced van a lövésre és a versenyt nem hátráltathatod.

## **15. oldal**

### **A hozzáadásos módszer**

Ha homogén terepen (fák vagy kerítés mellett) lösz akkor hozzá tudod adni a távolságokat a célig.

### **Egy középső tárgy használata**

Az íjász megbecsüli a távolságot például egy fa és a cél között 15 méterre a példában. Aztán maga és a fa között 20 méterre a példában. Így a teljes távolság 35 méter.

### **Hogy tudjuk elkerülni a távolságbecslési hibákat**

Ha egy világos helyen állsz és egy sötétben lévő tárgyra lösz, akkor a távolságot többre fogod becsülni mint amennyi valójában.

Ha egy sötét helyen állsz és a cél világosban van akkor a távolságot kevesebbre fogod becsülni, mint amennyi az valójában.

Amikor nyílt terepen lösz nyílt víz felület mellett mindkét irányba hibázhatsz, de alapból kevesebbet fogsz becsülni.

## **16. oldal**

Ha a cél egy fa folyóban (ösvényen) van elhelyezve úgy fogod becsülni mintha az messzebb volna mint ahol van.

Ha egy völgyön kell átlőni akkor a távolságot többnek fogod becsülni mint amennyi.

Ha egy olyan célra lösz amelyen nem látod a földön a célhoz vezető utat akkor a célt távolinak fogod becsülni.

A lefelé levő célt gyakran távolinak érzed, és néhány métert el kell venni a távolságból az irányzékodon.

## **17. oldal**

Próbáld meg megbecsülni a távolságot vízszintesen, ez a megfelelő távolságot adja az irányzékodon.

A felfelé levő célt gyakran közelinek érzed, és ezért néhány métert hozzá kell adni a távolsághoz az irányzékodon.

A föl- és lefelé lövéskor a gravitációnak hatása van a vessző pályájára, ezért kell a távolságot módosítani.

Természetesen figyelembe kell venni a látószögét a célnak. Amint az illusztráción látszik a felső lőlap teljes méretűnek látszik, míg az alsó cél laposabbnak. Ezért a FITA szabályok korlátozzák az ilyen szögeket a céltáblák elhelyezésekor. A gyakorlatban látni fogod, hogy az íjászok az itt leírtak kombinációját használják.